യോഗവാസിഷ്ഠഃ/പ്രകരണമ് 4✓
(സ്ഥിതിപ്രകരണമ്)/സർഗം 23✓

ശ്രീവസിഷ്ഠ ഉവാച .
യ ഉ+ത്തമ-പദാ-ലമ്ബീ ച+ക്ര+ഭ്രമ-വദാ+സ്ഥിതഃ .
ശരീര-നഗരീ-രാ+ജ്യംങ്ങ് കുർവ+ന്നപിന ലി+പ്യതേ .. 1

ത+സ്യേയം ഭോഗ-മോ+ക്ഷാർഥംൻ തജ്-ജ്ഞ+സ്യോപ-വനോപമാ .
സുഖാ-യൈവ ന ദുഃഖായ+ സ്വശരീര-മഹാപുരീ .. 2

ശ്രീരാമ ഉവാച .

നഗരീ+ത്വം ശരീര+സ്യ കഥംൻ നാമ മഹാമുനേ .
ഏതാംഞ്ച് ചാധി-വസ+ന്യോഗീ കഥം രാജ-സുഖൈക-ഭാക് .. 3

ശ്രീവസിഷ്ഠ ഉവാച .
ര+മ്യേയംൻ ദേഹ-നഗരീ രാമ സർവ-ഗുണാ+ന്വിതാ .
ജ്ഞ+സ്യാ-നന്ത-വിലാ-സാ+ഢ്യാ+ സ്വാലോ-കാർക+പ്രകാശിതാ .. 4

നേ+ത്ര-വാതാ-യനോദ്-ദ്യോത+പ്രകാശ-ഭുവനാ+ന്തരാ .
കര+പ്രതോലീ-വിസ്താര+പ്രാപ്ത-പാദോപ-ജാങ്ങ്/ഗലാ .. 5

രോമ-രാജീ-ലതാ-ഗുല്മാ+ ത്വചാ-ജാലക-മാലിതാ .
ഗുൽഫാങ്ങ്/ഗു+ല്യാം പ്രവി+ശ്രാന്ത-ജങ്ങ്/ഘോരു+സ്തമ്ഭ-മണ്ഡലാ .. 6

രേഖാ-വിഭ+ക്ത-പാദാ+ഗ്ര/ശിലാ+പ്രഥമ-നിർമിതാ .
ചർമ-മർമ-ശിരാ-സാര/സംൻധി-സീമാ-മനോരമാ .. 7

ഉരൂരു-തനു-ഭാഗാ+ഗ്ര/നിർമി-തോപ+സ്ഥ/നിമ്/നഗാ .
കചത്/കേശാ-വലീ-കാച/ദല+പ്രസ്ഥവനാ-വൃതാ .. 8

ഭ്രൂ-ലലാ-ടോഷ്ഠ-സ+ച്ഛായ-വദനോ+ദ്യാന-ശോഭിതാ .
ദൃഷ്ടി-പാതോത്/പലാ-കീർണ-കപോല-വിപുല+സ്ഥലീ .. 9

വക്ഷഃസ്-സ്ഥല-സരഃസ്-സ്യൂത/കുച-പങ്കജ-കോരകാ .
ഘന-രോമാ-വലീ+ച്ഛന്ന+സ്കന്ധ+ക്രീഡാ-ശിലോ+ച്ചയാ .. 10

ഉദര+ശ്വഭ്ര-നി+ക്ഷിപ്ത+സ്വാ+ന്നേഷ്ടാ ഭ+ക്ഷ്യ-തത്പരാ .
ദീർഘ-കണ്ഠ-ബിലോദ്-ഗീർണ-വാത-സംരമ്ഭ-ശബ്ദിതാ .. 11

ഹൃദയാ-പണ-നിർണീത-യഥാ+പ്രാപ്/താർഥ-ഭൂഷിതാ .
അനാരത-നവ+ദ്വാര+പ്രവഹത്/പ്രാണ-നാഗരാ .. 12

ആ+സ്യ+സ്ഫാര-വദാ-ദൃഷ്ട/ദ+ന്താ+സ്ഥി-ശകലാ-കുലാ .
മുഖാസ്/പദാ+ഭ്ര-മ+ജ്ജിഹ്വാ/ച+ണ്ഡീ-ചർവിത-ഭോജനാ .. 13

രോമ-ശഷ്പ-തര+ച്ഛന്നാ കർണ-കോടര-കൂപകാ .
സ്ഫിക്-ശൃംഖലാ+സ്ഥിതോ-പാ+ന്ത/പൃഷ്ഠ-വിസ്തീർണ-ജങ്ഗലാ .. 14

ഗുദോ+ത്ഥാനാര-ഘ+ട്ടാ+ന്ത+/പ്ര+ദ്രുതാ-ന-ന്ത-കർദമാ .
ചി+ത്തോ+ദ്യാന-മഹീവൽഗ-ദാത്മ-ചി+ന്താ-വരാങ്ഗനാ .. 15

ധീവര+ത്രാ-ദൃഢാ-ബദ്ധ/ചപലേ+ന്ദ്രിയ-മർകടാ .
വദ-നോ+ദ്യാന-ഹസന/പുഷ്പോദ്/ഗമ-മനോരമാ .. 16

സ്വശരീര-മനോ+ജ്ഞ+സ്യ സർവ-സൗഭാ+ഗ്യ-സുന്ദരീ .
സുഖാ-യൈവ ന ദുഃഖായ പരമായ ഹിതായ ച .. 17

അ+ജ്ഞ+സ്യേയ-മന+ന്താനാംൻ ദുഃഖാനാംങ്ങ് കോശ-മാലികാ .
ജ്ഞസ്യ+ ത്വിയ-മന+ന്താനാം/ സുഖാനാംങ്ങ് കോശ-മാലികാ .. 18

കിംഞ്ച്-ചിദ+സ്യാം പ്രനഷ്ടായാംഞ്ച്/ ജ്ഞസ്യ നഷ്ട-മരിന്ദമ .
സ്ഥിതായാം സംസ്ഥിതം സർവംൻ തേനേയംഞ്ച്. ജ്ഞസുഖാ-വഹാ .. 19

യദേനാംഞ്ച്/ ജ്ഞഃസ് സമാരുഹ്യ സംസാരേ വിഹര+ത്യലമ് .
അശേഷ-ഭോഗ-മോക്ഷാർഥംൻ തേനേയംഞ്ച്/ ജ്ഞരഥഃസ് സ്മൃതഃ .. 20

ശബ്ദ-രൂപ-രസ+സ്പർശ-ഗന്ധ-ബന്ധു+ശ്രിയോ യതഃ .
അനയൈവ ഹി ല+ഭ്യ+ന്തേ തേനേയംഞ്ച്/ ജ്ഞസ്യ ലാഭദാ .. 21

സുഖ-ദുഃഖ+ക്രിയാജാലംയ് യദേഷോ+ദ്വഹതി+ സ്വയമ് .
തദേഷാ രാമ സർവജ്ഞ/സർവ-വസ്തു-ഭര+ക്ഷമാ .. 22

തസ്യാം ശരീരപുര്യാം ഹി രാജ്യംങ്ങ് കുർവൻ/ഗതജ്വരഃ .
ജ്ഞസ്/തിഷ്ഠതി ഗത+വ്യഗ്രഃസ് സ്വപു+ര്യാ-മിവ വാസവഃ .. 23

ന+ക്ഷി-പ+ത്യ-വടാ-ടോപേ മനോമത്ത-തുരങ്ങ്/ഗമമ് .
ന ലോഭ-ദുർ/ദ്രുമാ-ദായ+ പ്ര+ജ്ഞാ-പുത്രീം പ്രയച്ഛതി .. 24

അജ്ഞാന-പര-രാഷ്ട്രംഞ്ച് ച/ ന ര+ന്ധ്രംൻ ത്വസ്യ പശ്യതി .
സംസാ-രാരി-ഭയ+സ്യാന്തർ/മൂലാന്യേവ നികൃന്തതി .. 25

തൃഷ്ണാ-സാര-പരാ-വർതേ കാമ-സംഭോഗ-ദുർഗ്രഹേ .
ന നിമ+ജ്ജതി പ+ര്യസ്തഃസ് സുഖ-ദുഃഖ+പ്രദേവനേ .. 26

കരോ+ത്യവിരതം സ്നാനം ബഹി-രന്തര-വീക്ഷണാത് .
സരിത്-സംഗമ-തീർഥേഷു മനോ-രഥ-ഗതഃഖ് ക്രമാത് .. 27

സകലാ+ക്ഷ-ജനാ-ദൃശ്യ/സുഖ+പ്രേക്ഷാ-പരാങ്/മുഖഃ .
ധ്യാന-നാമ്നി സുഖംൻ നിത്യംൻ തിഷ്ഠ+ത്യന്തഃഫ്പുരാന്തരേ .. 28

സുഖാവ-ഹൈഷാ നഗരീ നിത്യംവ് വൈ വിദിതാ+ത്മനഃ .
ഭോഗ-മോക്ഷ+പ്രദാ ചൈഷാ ശ+ക്ര+സ്യേവാ-മരാവതീ .. 29

സ്ഥിതയാ സംസ്ഥിതം സർവംങ് കിംചി+ന്നഷ്ടംൻ ന നഷ്ടയാ .
യയാ പുര്യാ മഹീയസ്യാ സാ കഥംൻ ന സുഖാവഹാ .. 30

വിനഷ്ടേ ദേഹ-നഗരേ+ ജ്ഞസ്യ നഷ്ടംൻ ന കിംഞ്ചന .
ആക്രാന്ത-കുമ്ഭാ/കാശസ്യ ഖസ്യ കുമ്/ഭ+ക്ഷയേ യഥാ .. 31

വി+ദ്യമാനംങ് ഘടംവ് വായുഃഖ് കിംചിത്-സ്പൃശതി നാസ്ഥിതമ് .
യഥാ തഥൈവ ദേഹീ+ സ്വാം ശരീര-നഗരീ-മിമാമ് .. 32

അ+ത്ര+സ്ഥഃഫ് പുരുഷോ ഭോഗാ-നാ+ത്മാ സർവ-ഗതോ∫പി സൻ .
വിശ്വ-കല്പ-കൃതാൻ/ഭു+ക്ത്വാ പുംസാ-മധി-ഗതാർഥ-ഭാക് .. 33

കുർവ+ന്നപി ന കുർവാണഃസ് സമസ്/താർഥ+ക്രിയോ+ന്മുഖഃ .
കദാചിത്/പ്രകൃതാൻഥ്.സർവാൻ/കാര്യാർഥാ-നനു-തിഷ്ഠതി .. 34

കദാ-ചി+ല്ലീലയാ ലോലംവ് വിമാന-മധി-രോഹതി .
അനാഹത-ഗതിഃഖ് കാന്തംവ് വിഹർതു-മമലം മനഃ .. 35

ത+ത്ര+സ്ഥോ ലോക-സുന്ദര്യാ സതതം ശീതലാങ്/ഗയാ .
രമതേ രാമയാ മൈ+ത്ര്യാ നിത്യം ഹൃദയ-സംസ്ഥിതഃ .. 36

ദ്വേ കാന്തേ തിഷ്ഠതഃസ് സമ്യക് പാർശ്വയോഃസ് സ+ത്യതൈ-കതേ .
ഇന്ദോരിവ വിശാഖേ+ ദ്വേ സമാ+ഹ്ലാദിത-ചേതസീ .. 37

ക്ഷപി-താന-ഖിലാൻ/ലോകാൻ/ദുഃഖ+ക്രകച-ദാരിതാൻ .
വല്ലീവന+സ്ഥാ+ന്ന-ഭസഃഫ് പൃഷ്ഠാദർക ഇവേക്ഷതേ .. 38

ചിരം പൂരിത-സർവാശഃസ് സർവ-സംപത്തി-സുന്ദരഃ .
അപുനഃഖ് ഖണ്ഡനാ-യേന്ദുഃഫ് പൂർണാങ്ഗ ഇവ രാജതേ .. 39

സേവ്യ-മാനോ∫പി ഭോഗൗ/ഘോ/ ന ഖേദാ-യാസ്യ ജായതേ .
കാലകൂടഃഖ് കിലേ-ശ+സ്യ കണ്ഠേ+ പ്രത്യുത രാജതേ .. 40

പരി+ജ്ഞാതോപ-ഭു+ക്തോ ഹി ഭോഗോ ഭവതി തുഷ്ടയേ .
വി+ജ്ഞായ സേവിതോ മൈ+ത്രീ-മേതി ചോരോന/ ശത്രുതാമ് .. 41

നര-നാരീ-നടൗ/ഘാനാംവ് വിരഹേ ദൂര-ഗാമിനാമ് .
ജ്ഞേന യാ+ത്രേവ സുഭഗാ/ ഭോഗ+ശ്രീ-രവ-ലോക്യതേ .. 42

അശ+ങ്കിതോപ-സംപ്രാപ്താ+ ഗ്രാമ-യാ+ത്രാ യഥാ+ധ്വഗൈഃ .
പ്രേ+ക്ഷ്യ+ന്തേ ത+ദ്വ-ദേവ+ ജ്ഞൈർ/+വ്യവ-ഹാര-മയാഃഖ് ക്രിയാഃ .. 43

അയത്-നോപ-നതേ്വ+പ്യക്ഷി പദാർ/ഥേഷു യഥാ പുനഃ .
നീരാഗ-മേവ പതതി തദ്വത്/കാ+ര്യേഷു ധീരധീഃ .. 44

ഇ+ന്ദ്രിയാണാംൻ ന ഹരതി+ പ്രാപ്ത-മർഥംങ് കദാചന .
നാദ-ദാതി തഥാ്വ+പ്രാപ്തം സംപൂർണോ+ ജ്ഞോ്വ-തിഷ്ഠതേ .. 45

അ+പ്രാപ്ത-ചിന്താഃസ് സംപ്രാപ്ത-സമു-പേ+ക്ഷാ+ശ്ച സ+ന്മതിമ് .
ന കമ്പയന്തി തരലാഃഫ്/ പി+ച്ഛാ-ഘാതാ ഇവാ-ചലമ് .. 46

സം/ശാന്ത-സർവ-സംൻദേഹോ ഗലിതാ-ഖില-കൗതുകഃ .
സംങ്-ക്ഷീണ-കല്പനാ-ദേഹോ+/ ജ്ഞഃസ് സമ്രാഡിവ രാജതേ .. 47

ആ+ത്മന്യേവ ന മാ+ത്യ+ന്തഃസ് സ്വാ+ത്മ-നാ+ത്മനി ജൃമ്ഭതേ .
സംപൂർണോ്വ+പാര-പര്യ+ന്തഃഹ ക്ഷീരാർണവ ഇവാർണവേ .. 48

ഭോഗേ+ച്ഛാ/കൃപണാഞ്-ജന്തൂ+ന്ദീനാ+ന്ദീനേ+ന്ദ്രി-യാണി ച .
അനു+ന്മ+ത്ത-മനാഃശ് ശാന്തോ ഹസ+ത്യു+ന്മ+ത്ത-കാനിവ .. 49

ഇച്ഛതോ്വ+ന്യോജ്ത്ഥിതാംഞ് ജായാംയ് യഥൈ-വാന്യേന ഹസ്യതേ .
ഇന്ദ്രിയ+സ്യേച്ഛതോ ഭോഗംൻ തദ്വജ്-ജ്ഞേന വിഹസ്യതേ .. 50

ത്യജത്-സോത്മ-സുഖം സൗമ്യം മനോ വിഷയ-വിദ്രുതമ് .
അങ്കുശേ-നേവ നാഗേ+ന്ദ്രംവ് വിചാരേണ വശംൻ നയേത് .. 51

ഭോഗേഷു+ പ്രസരോ യ+സ്യാ മനോ-വൃത്തേ+ശ്ച ദീയതേ .
സാപ്യാദാ-വേവ ഹ+ന്ത+വ്യാ വിഷ+സ്യേവാ+ങ്കുരോദ്/ഗതിഃ .. 52

താഡി-തസ്യ ഹി യഃഫ് പശ്ചാത്-സംമാനഃസ് സോ്വ+പ്യ-നന്തകഃ .
ശാലേർ/ഗ്രീഷ്മാ/ഭിതപ്/തസ്യ കുസേകോ്വ+പ്യമൃതാ-യതേ .. 53

അനാർതേന ഹി സ+ന്മാനോ ബഹു-മാനോ ന ബു+ധ്യതേ .
പൂർണാനാം/ സരിതാം പ്രാവൃട്/പൂരഃസ് സ്വല്പോ ന രാജതേ .. 54

പൂർണസ്തു+ പ്രാകൃതോ്വ+പ്യന്യത്/പുനര+പ്യഭി-വാഞ്ഛതേ .
ജഗത്/പൂരണ-യോഗ്യാമ്/ബുർ/ഗൃഹ്ണാ+ത്യേവാർ/ണവോ ജലമ് .. 55

മനസോ്വഭി-ഗൃഹീതസ്യ യാ പശ്ചാദ്/ഭോഗ-മണ്ഡനാ .
താമേ-വാലബ്ധ-വിസ്താരാംങ് ക്ലിഷ്ട+ത്വാദ്/ബഹു മന്യതേ .. 56

ബ+ന്ധ-മുക്തോ മഹീ-പാലോ+ ഗ്രാസ-മാത്രേണ തുഷ്യതി .
പരൈര-ബ+ദ്ധോ നാ+ക്രാ+ന്തോ ന രാജ്യം ബഹു മന്യതേ .. 57

ഹസ്തം ഹസ്തേന സംപീഡ്യ ദ+ന്തൈർ/ദന്താ+ന്വിചൂർ+ണ്യ ച .
അങ്ഗാ+ന്യങ്ഗൈ/രിവാ+ക്രമ്യ ജയേ+ശ്ചേ+ന്ദ്രിയ-ശാത്രവാൻ .. 58

ജേതു-മന്യംങ്ങ് കൃതോത്-സാഹൈഃഫ് പുരുഷൈ-രിഹ പ+ണ്ഡിതൈഃ .
പൂർവം ഹൃദയ-ശത്രു+ത്വാജ്-ജേത+വ്യാനീ+ന്ദ്രിയാ+ണ്യലമ് .. 59

ആര്യ d1d2
ഏതാവതി ധരണിതലേ
സുഭഗാസ്തേ സാധുചേതനാഃ പുരുഷാഃ .
പുരുഷകലാസു ച ഗണ്യാ
ന ജിതാ യേ ചേതസാ+ സ്വേന .. 60

ഗീതി d1d1
ഹൃദയ-ബിലേ കൃത-കുണ്ഡല.
കലനാ-വിവശോ മനോ-മഹാ-ഭുജഗഃ .
യ+സ്യോപ-ശാന്തി-മാഗത-
മല-മുദിതംൻ തം/ സുനിർ/മലംവ് വ+ന്ദേ .. 61

ഇ+ത്യാർഷേ+ ശ്രീവാസിഷ്ഠ-മഹാരാമായണേ വാല്മീകീയേ+  സ്ഥിതി+പ്രകരണേ
ശരീര-നഗര-വിഭൂതി-യോഗോ നാമ+
ത്രയോവിംശഃസ് സർഗഃ .. 23 ..
ഓം
****
CHECKED BY GURU P.R.IYER
13.10.2023